

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan penemuan peneliti, yang berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, peneliti dapat menarik hasil kesimpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini, yaitu :

Aktivitas ekstrakurikuler bulutangkis dapat dijadikan media untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang tinggi pada siswa SMK.

B. Implikasi

Menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani tidak cukup dengan hanya diberikan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani saja. Akan tetapi, sekolah perlu menyediakan kegiatan-kegiatan yang mewadahi siswanya agar selalu beraktivitas guna menunjang kebugaran jasmaninya. Selain itu, sekolah seyogyanya mewajibkan kepada seluruh siswa agar mereka mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler olahraga yang terdapat di sekolah.

Sekolah harus lebih memperhatikan dan mementingkan akan kegiatan siswa baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, karena kegiatan tersebut menunjang terhadap kemampuan perkembangan kebugaran jasmani siswa dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis sarankan supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih mendalam.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis mengemukakan implikasi sebagai berikut:

Windy Wulandari, 2018

PERBANDINGAN PENGARUH AKTIVITAS EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DAN BOLA VOLI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Guru harus selalu mengawasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler.
2. Guru harus dapat menyesuaikan program latihan dengan keadaan siswa dan lingkungan sekolah.

C. rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis mengemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Perlu diadakannya penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan pengaruh aktivitas ekstrakurikuler bulutangkis dan bola voli terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMK/SMA dengan sample yang lebih banyak agar dapat membandingkan hasil akhirnya.